



献立表



日	しゅしょく 主食	のみもの 汁物 主菜 副菜 デザート	あかの なかま ちにく ぼね 血や肉や骨になるもの		きの なかま ねつ ちから 熱や力になるもの		みどりの なかま ちやうし ととの からだの調子を整えるもの		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	(←緑黄色野菜) ビタミン (淡色野菜など→)		
1金	はるやさいのガーリック スパゲティ	カラフルサラダ グリーンティーケーキ	えび, ベーコン, たまご, あずき	ぎゅうにゅう	スパゲッティ, さとう, こむぎこ	あぶら	さやいんげん, あかパプリカ	にんにく, キャベツ, たまねぎ, たけのこ, エリンギ, きゅうり, きパプリカ, とうもろこし	581 kcal 24.2 g 21.3 g 2.4 g
7木	いかにんじんごはん	こづゆ みそかんづら	いか, ぶたにく, みそ, ほたてがい	ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, じゃがいも, でんぶん, さとう, しらたき, ふ	あぶら	にんじん, さやいんげん, こまつな	たけのこ, きくらげ	586 kcal 26.3 g 14.8 g 1.7 g
8金	レタスチャーハン	きのこのスープ まんてんシュウマイ	ぶたにく, とうふ, だいず, とりにく	ぎゅうにゅう, ひじき	こめ, むぎ, さとう, でんぶん, しゅうまいのかわ	あぶら	あかパプリカ, チンゲンサイ	しょうが, きパプリカ, レタス, ながねぎ, たけのこ, しめじ, えのきたけ	575 kcal 26.3 g 21.3 g 2.0 g
11月	ゆかりごはん	かきたまじる かつおとやさいのあげに	かつお, かまぼこ, とうふ, たまご	ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, でんぶん, じゃがいも, こんにやく, さとう	あぶら	にんじん, さやいんげん, ほうれんそう	しょうが, ごぼう, たけのこ, ながねぎ	625 kcal 33.3 g 18.2 g 1.4 g
12火	ツナコーンピラフ	ペイザンヌスープ ズッキーニとなすのチーズやき	ツナ, とりにく, ぶたにく, だいず	のむヨーグルト, チーズ	こめ, むぎ, じゃがいも	あぶら	にんじん, あかパプリカ	とうもろこし, たまねぎ, ズッキーニ, なす, しょうが, キャベツ	630 kcal 27.6 g 20.2 g 2.0 g
13水	ふんわりおやこどん	ぐだくさんみそしる あまなつ	とりにく, かまぼこ, たまご, あぶらあげ, とうふ, みそ	ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, さとう, でんぶん, こんにやく	あぶら	みつば, にんじん	たまねぎ, しいたけ, だいこん, ごぼう, ながねぎ, あまなつ	654 kcal 30.8 g 21.2 g 2.1 g
14木	ピザトースト	やさいスープ チキンナゲット	ハム, とりにく, とうふ, ぶたにく, だいず	ぎゅうにゅう, チーズ	パン, こめこ, さとう	あぶら	ピーマン, にんじん, こまつな	たまねぎ, マッシュルーム, キャベツ, セロリー	621 kcal 31.4 g 29.4 g 2.5 g
15金	にくうどん	ちくわのいそべあげ フルーツヨーグルト	ぶたにく, あぶらあげ, ちくわ	ぎゅうにゅう, のり, ヨーグルト	うどん, こむぎこ, さとう	あぶら, あぶら	にんじん, こまつな	しょうが, だいこん, しいたけ, ながねぎ, りんご, みかん	585 kcal 30.5 g 22.3 g 2.9 g
19火	ふきごはん	なめこじる とりにくのからあげ ごまあえ	あぶらあげ, とりにく, とうふ, みそ	ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, さとう, でんぶん	あぶら, ごま	こまつな, にんじん	ふき, しょうが, にんにく, キャベツ, なめこ, ながねぎ	643 kcal 28.2 g 26.6 g 2.1 g
20水	ウインナーピラフ	アスパラのクリームスープ キャベツのサラダ	ウインナー, とりにく	ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, さとう, じゃがいも	あぶら	にんじん, ピーマン, アスパラガス	たまねぎ, マッシュルーム, とうもろこし, キャベツ, きゅうり, レモン, しめじ	545 kcal 19.7 g 20.1 g 1.7 g
21木	むぎごはん	いなかじる さけのみそマヨやき あしたばだんご	さけ, みそ, なまあげ, きなこ	ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, さとう, こんにやく, じょうしんこ, しらたまこ, さとう	あぶら	にんじん, あしたば	だいこん, ごぼう	654 kcal 29.1 g 17.7 g 1.5 g
22金	チリビーンズドッグ	キャベツとベーコンのスープ	だいず, ぶたにく, ベーコン	ぎゅうにゅう	パン, こむぎこ, じゃがいも	あぶら	にんじん	しょうが, にんにく, たまねぎ, キャベツ, みかん	559 kcal 23.2 g 22.2 g 2.2 g
25月	そらまめごはん (1ねんせい さやむぎ)	れいとうみかん かぶのみそしる とりにくのてりやき ひじきのいために	とりにく, あぶらあげ, とうふ, みそ	ぎゅうにゅう, ひじき	こめ, さとう, こんにやく		にんじん, さやいんげん	そらまめ, れんこん, かぶ, キャベツ, ながねぎ	645 kcal 31.7 g 22.2 g 2.3 g
26火	キーマカレー	てづくりふくじんづけ フルーツポンチ	ぶたにく, だいず	ぎゅうにゅう, こんぶ	こめ, むぎ, こむぎこ, さとう	あぶら	にんじん, ピーマン, あかパプリカ, トマト	しょうが, にんにく, たまねぎ, きパプリカ, セロリー, だいこん, れんこん, なす, しいたけ, みかん, パイナップル, りんご	718 kcal 23.5 g 23.7 g 1.7 g
27水	かてめし	つみっこ さばのさんしょうやき	とりにく, あぶらあげ, さば	ぎゅうにゅう	こめ, さとう, こむぎこ, じゃがいも, こんにやく	あぶら	にんじん	だいこん, ごぼう, しいたけ, えだまめ, れんこん, しめじ, ながねぎ	664 kcal 32.7 g 24.2 g 2.0 g
28木	かまやきビビンバ	はるさめスープ メロン	ぶたにく, とりにく	ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, さとう, はるさめ	あぶら, ごま	にんじん, ほうれんそう, チンゲンサイ	しょうが, にんにく, だいずもやし, ながねぎ, きくらげ, メロン	554 kcal 20.9 g 16.7 g 1.9 g
29金	しょうゆラーメン	ジョア あおのりポテトビーンズ ぶどうゼリー	ぶたにく, なんと, だいず	にゅうさんきん いんりょう, わかめ, のり, かんてん	ちゅうかめん, じゃがいも, でんぶん, さとう	あぶら	にんじん, ほうれんそう	にんにく, しょうが, もやし, ながねぎ, ぶどう	609 kcal 22.9 g 19.7 g 2.1 g

※ は、田無第二中学校の給食がない日です。

※ 都合により、献立や食材を変更することがあります。

~5がつのきゅうしょくもくひょう~
しゅんの たべものについてしろう



ついでに きん はちじゅうはちや こんだて
1日(金) 八十八夜 献立
りっしゅん かぞ くに がつ さいしょ ころ はちじゅうはちや
立春から数えて88日、5月の最初の頃のことを「八十八夜」と
いいます。(今年は5月 2日が八十八夜です。)

はちじゅうはちや つ いちばんちや しんちや むびょうそくさい ねが
八十八夜に摘んだ一番茶や新茶で、無病息災を願います。

きゅうしょく まつちや つか とうじょう
給食では、抹茶を使った「ティーケーキ」が登場します。

ななか もく しまいとし こんだて
7日(木) 姉妹都市 献立

にしとうきょうし しまいとし ふくしまけん きょうどりょうり
西東京市の姉妹都市である、福島県下郷町の郷土料理

「こづゆ」が登場します。「いか人参」と「味噌かんづら」も

ふくしまけん きょうどりょうり にんじん はん
福島県の郷土料理です。いか人参はご飯にしました。

にし すすい さいたまけん きょうどりょうり
27日(水) 埼玉県の郷土料理

とうきょうと となり さいたまけん きょうどりょうり かてめし
東京都のお隣、埼玉県の郷土料理、「糎飯」「つみっこ」

が登場します。文化の違いやよさを感じながら食べ

ましよう。



春の
はの
豆